

ALZUGARAY, J. J.: Extranjerismos en el deporte. Barcelona, Hispano Europea, 1993,

AYALA J.: Historia de la evolución del deporte. Ediciones Bruguera S.A.

BASSAT J L.: El libro rojo de la publicidad. Debolsillo

BLANCHARD K; CHESCA A.: Antropología del deporte. Edics Bellaterra

BOIX J; ESPADA A.: El deporte y el poder. Vida y milagro de Juan Antonio Samaranch. Temas de hoy

CACIGAL J M.: Hombres y deportes. Tauro

COUBERTIN P.: Ideario olímpico. Discursos y ensayos. Doncel

COURCES M.: Comunicación y deporte, curiosa combinación. Paidós

DECÁLOGO COI

ESTEVE F.: Cultura y especialización periodística. AIERI

ESTEVE R; FDEZ DEL MORAL J.: Áreas de especialización periodística. Fragua

FONTCUBERTA M.: La noticia. Paidós

GARCÍA UCEDA M.: Las claves de la publicidad. Esic

HOHENBERG G.: Ciencias y técnicas de la información. Ediciones Interamecana

MANDELL R.: Historia cultural del deporte. Bellaterra

MARTÍNEZ DE SOUSA M.: Diccionario general de periodismo. Paraninfo

QUESADA PÉREZ M.: Periodismo especializado. Ediciones Internacionales Universitarias

ROJAS TORRIJOS JL.: La información y el deporte. Libro de estilo para la prensa deportiva andaluza. Aconcagua Libros

WARREN C.: Géneros periodísticos. ATE

Importancia de la psicología en el deporte

Título: Importancia de la psicología en el deporte. **Target:** Educación Secundaria, Técnico en Conducción de Actividades en el Medio Natural, Técnico Superior en Animación de Actividades Físico – deportivas. **Asignatura/s:** Educación Física. **Autor/a/es:** Eugenio Jesús Morente Galeote, Profesor de Educación Física, Diplomado en Magisterio Especialidad Educación Física, Licenciado en Ciencias de la Actividad y el Deporte.

La Psicología del Deporte es una técnica aplicada que debe darnos las herramientas de trabajo y medios para intervenir. La Psicología además, tiene entidad suficiente para constituirse como una ciencia puesto que tiene su propio cuerpo de conocimientos.

PERSPECTIVA BÁSICA	MOTRICIDAD ÁREA ESPECIAL	ÁREAS APLICADAS	TÉCNICA APLICADA
Psicología	Comportamiento motor	Desarrollo motor Control motor Aprendizaje motor	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Aclaración conceptual

“La Psicología del Deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, higiene, educación física, etc.) y , por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada una puede aportar desde la base de su propia preparación específica”. Ferruccio Antonelli y Alexandro Salvini.

“La Psicología del Deporte se considera como una subdisciplina dentro de las Ciencias del Deporte por parte de algunos estadounidenses (Feltz,1989; Gill, 1986 y Morgan, 1989) o como un área de estudio en la que se aplican los principios de la Psicología por parte de otros autores americanos y por a mayoría de los europeos (Hanin,1992; Roca, 1996; Smith, 1989 y Vanek y Cratty, 1970)”. Jaume Cruz Feliu.

Según Alexander Thomas, *“ La Psicología del Deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”.*

Para entender la importancia del entrenamiento psicológico vamos a ver una serie de ejemplificaciones, además de aportar una serie de argumentos sobre el tema en cuestión:

- Importantísimo la figura del Psicólogo en el deporte.
- La Psicología del Deporte es el entrenamiento de la mente.
- Los aspectos psicológicos son decisivos en el rendimiento deportivo, y son causa de abandono en el deporte y la recreación.
- Necesario en el deportista para no caer en el error de confiar en su personalidad.
- Se puede intervenir sobre los aspectos psicológicos del deportista y variar su conducta.
- El Entrenamiento Psicológico se encuentra dentro de la fase de preparación específica o especial del deportista.

PRESENCIA DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN TENIS Y FÚTBOL

Entrenamiento Psicológico en Tenis

Generalmente, los jugadores que se enfrentan en los partidos tienen similar edad y preparación técnica y física. Parece ser que lo que les diferencia es el Aspecto Psicológico.

El resultado del partido se decide en muchas ocasiones por un estado de nerviosismo, poca concentración falta de confianza en sí mismo, etc. La fuerza mental es decisiva para acabar un punto o para seguir jugando con seguridad.

Actualmente, los manuales interdisciplinares sobre tenis dedican a la Psicología una importancia similar a las restantes disciplinas. El entrenamiento de las habilidades psicológicas, al igual que las físicas, necesitan que se les dedique tiempo y práctica.

Las Principales variables psicológicas que conforman el estado ideal de ejecución: Relajación física, baja ansiedad, calma mental, concentración, alta autoconfianza, energía, optimismo, diversión, esfuerzo y lucha, automatismo, claridad extraordinaria de conciencia (alerta) y control.

Las Principales habilidades psicológicas de los jugadores de alto nivel: Ansiedad, Concentración y Autoconfianza.

Fases del programa de entrenamiento psicológico:

1. Conocimiento del tenis y análisis psicológico del jugador.
2. Establecimiento de objetivos y operacionalización.
3. Entrenamiento de habilidades psicológicas.
4. Evaluación de la eficacia del entrenamiento psicológico.

Entrenamiento Psicológico en Fútbol

Dada la diversidad y la inestabilidad de los impulsos deportivos el fútbol plantea unas exigencias extraordinarias a los psiquismos del jugador, supone una gran adaptación del psiquismo a las influencias externas más diversas, así como un empleo creativo de la creatividad de la facultad de movimiento y de los hábitos de juego sobre la base de la anticipación con el fin de adivinar las intenciones del adversario y de los compañeros.

El objetivo de la preparación psicológica consiste en obtener una adaptación tal del jugador y de su psiquismo que le sea posible utilizar de la manera más provechosa, durante la competición o el enfrentamiento deportivo, el potencial de la forma global que él se haya forjado durante el entrenamiento.

Clasificación de las tareas complejas de la Preparación Psicológica en un cierto número de categorías

1. El desarrollo de la personalidad de los jugadores al margen de la forma exigida en el juego.
2. El desarrollo de la facultad de la combatividad.

3. Regulación de los estados psíquicos actuales.

CONCLUSIÓN

El Entrenamiento Psicológico en deportistas es tan importante como el físico y técnico-táctico. Hemos visto que existen determinadas características psicológicas que apuntan en la misma dirección y éstas se pueden adquirir a través del entrenamiento.

Incluir este tipo de entrenamiento en cualquier tipo de deporte es la base de un entrenamiento completo, lo cual permite un desarrollo integral del deportista, entender mejor su funcionamiento y aprovechar al 100% sus posibilidades durante el juego. ●

Bibliografía

Apuntes de Análisis Comportamental del Rendimiento Deportivo, Bloque temático I. Universidad de Granada, 2004

ANTONELLI, F y ALEXANDRO, S. "Psicología del Deporte". Ed. Miñón.

CRUZ, J. "Psicología del Deporte". Ed. Síntesis.

THOMAS, A. "Psicología del Deporte". Ed. Herder. Barcelona, 1982.

Comité Olímpico Español. "Tenis (II)". Mayo 1993.

LADISLAO KASINI Y LADISLAO HORSKI. "Entrenamiento en el fútbol: Preparación física, técnica, táctica y psicológica". Ed. Deportiva Agonos. Lleida, 1999.

Repercusiones comportamentales del deporte competición en los niños

Título: Repercusiones comportamentales del deporte competición en los niños. **Target:** Educación Secundaria, Técnico en Conducción de Actividades en el Medio Natural, Técnico Superior en Animación de Actividades Físico – deportivas. **Asignatura/s:** Educación Física. **Autor/a/es:** Eugenio Jesús Morente Galeote, Profesor de Educación Física, Diplomado en Magisterio Especialidad Educación Física, Licenciado en Ciencias de la Actividad y el Deporte.

NECESIDAD DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN JÓVENES

- Hay 25 millones de niños que practican deporte.
- Los niños se implican intensamente en el deporte.
- La participación deportiva llega a su nivel máximo en un momento decisivo de la vida del niño.